ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health

ਇਹ ਸਰੋਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

www.toronto.ca/health

ਤੇ ਫਰੈਂਚ, ਸਧਾਰਨ ਚੀਨੀ, ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਅਰਬੀ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਅਦਾ....2
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ....3
ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ....4
ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ....6

- ਭੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ....8

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਰਲ (Latchin)
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਲ ਦੇਣਾ

ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ....12
ਆਪਣੇ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ....15

- ਸਤਨ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ
- ਦੁੱਖਦੇ/ਦਰਦਨਾਕ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਢਣਾ....17

- ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਢੀਏ
- ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ
- ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ
- ਜੰਮੇਂ ਹੋਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣਾ
- ਉੱਤਰੇ ਹੋਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣਾ (ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ....23

- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ
- ਸਤਨਪਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸਤਨਪਾਨ ਅਤੇ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ (ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ)

ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ....25
ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ....26

- ਸਤਨ ਬਦਲਣਾ
- ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ
- ਪੋਸ਼ਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ....28

- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ

ਸਤਨਪਾਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ....30
ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ....32

ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਅਦਾ

- ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਾਲਿਸੀ ਹੈ ਜੋ ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਸ ਪਾਲਿਸੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਕ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੁਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਜਾਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਅਸੀਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਨਾਤੇ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ	ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ
ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ: • ਭਾਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਆਉਣਾ • ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ • ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ • ਮਧੂਮੇਹ • ਕੰਨ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ • ਅਚਾਨਕ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) • ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ • ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਕਰੇਗਾ: • ਸਤਨ ਕੈਂਸਰ • ਮਧੂਮੇਹ • ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਸਤਨਪਾਨ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੌਂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ	ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ: • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੈ • ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) • 2 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: • ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ • ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਿਰਫ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਤੇ ਲਿਟਾਓ। ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਤਨ ਨਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭ

- ਸਤਨਪਾਨ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਘੱਟ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਨਿੱਘੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਭ

- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ
- ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਤਨਪਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਸੰਪਰਕ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਉਸ ਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਪਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
2. ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
3. ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵੱਲ, ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜੋ।
4. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਬੌਂਡਿੰਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਝੂਲੇ ਜਾਂ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਝੂਲੇ ਜਾਂ ਪੰਘੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਯੋਜ਼ਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਸਤਨਪਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨ ਤੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ (ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ) ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਹਿਦ ਵਰਗਾ ਗਾੜ੍ਹਾ
- ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪੀਲਾ
- ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲਾ
- ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ (ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ)

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫੈਦ
- ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ (ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।

ਭੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਲੱਛਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਚੂਸਣਾਂ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਆਵਾਜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ
- ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਚੂਸਣ ਜਾਂ ਚੱਟਣ ਦੀਆਂ ਮੂਵਮੈਂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਨ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪੀਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਤਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਗਭੱਗ 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਅਨੁਪੂਰਕ (10 ugਜਾਂ 400 IU) ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਅਰਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਿਕ ਅਤੇ ਸਰਲ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਅਰਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਅਰਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ:

- ਬੱਚਾ ਸਤਨਪਾਨ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ (ਪੇਟ ਤੋਂ ਪੇਟ) ਆਪਣੀ ਉੱਪਰਲੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇਸਤਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਕੜੋ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ (ਇਹ ਉਛਲਣ ਅਤੇ ਚੁਗਣ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ, ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਵੱਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:
  1. ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਵੱਲ ਚੱਲੇਗਾ
  2. ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਲੱਭੇਗਾ
  3. ਉਸ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
  4. ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ
  5. ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਲੈਚ ਕਰੇਗਾ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਕੜ ਲਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇਹੋ

ਸਤਨਪਾਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਤਨਪਾਨ ਦੀ ਉਸ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸਤਨਪਾਨ ਦੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ

ਸਤਨਪਾਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸਤਨਪਾਨ ਦੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਰਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰੌਸ ਪੰਘੂੜਾ

ਇਹ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਤਨਪਾਨ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ

ਪੰਘੂੜੇ ਦੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ

ਇਹ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਵੋ

ਫੁੱਟਬਾਲ ਪੋਜੀਸ਼ਨ

ਇਹ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਇੱਕ ਅਰਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ
- ਸਤਨ ਵੱਡੇ ਹੋਣ
- ਨਿੱਪਲਾਂ ਸਮਤਲ ਜਾਂ ਦੁੱਖਦੀਆਂ ਹੋਣ
- ਵੱਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਸਾਈਡ ਤੇ ਲੇਟਣ ਵਾਲੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ

ਇਹ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਵੱਡੇ ਸਤਨ ਹੋਣ
- ਵੱਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਲੈਚ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਤਨਪਾਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

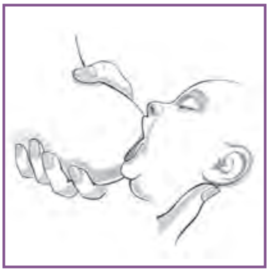
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਚ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ (ਸਫਾ 9 ਤੇ *ਸਤਨਪਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ* ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ (ਫੁੱਟਬਾਲ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਲਿਟਾਓ – ਫੁੱਟਬਾਲ ਪੋਜੀਸਨ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਘੁੰਮਾਓ)।

ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ। ਅੰਗੂਠਾ ਸਤਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ।

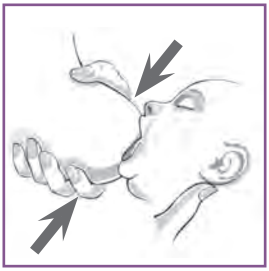
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਇੱਕ ਅੰਗੜਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ।



ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਕੋਲ ਲਿਜਾਓ। ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਹੇਠ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਲੇ ਭਾਗ (ਲਗਭੱਗ 11/2ਇੰਚ) ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ
- ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਗੋਲ ਹੋਣ
- ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਧੱਕਿਆ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੂਸ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨਪਾਨ ਵੇਲੇ ਸੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਵ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਤਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਇੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਦਬਾਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਚੁੰਘਣ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਪਾ ਕੇ, ਜਾਂ;
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਣ ਦੁਆਰਾ।

ਦੂਜੀ ਸਤਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੁੰਘਣਾ ਵਧੇਰੇ "ਗਹਿਰਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ" ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨ ਕੋਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜੇ ਸਤਨ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪੀਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਸਤਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ।

ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

1. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ...

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ "ਕਾ ਕਾ ਕਾ")

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੂੰਹ
- ਗੋਲ ਖੁੱਲੇ ਬੁੱਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੋਡੀ ਦਾ ਧਸੇ ਹੋਣਾ
- ਚੂਸਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ (ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਤਤਕਾਲ ਅਤੇ ਗਹਿਰਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਤਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਹਿਰਾ ਅਤੇ ਤਤਕਾਲ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚੂਸਣਾ ਗਹਿਰਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਗਲਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਠਹਿਰਾਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਠਹਿਰਾਵ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਖੋਲਣਾ

ਠਹਿਰਾਵ ਜਦੋਂ ਮੂੰਹ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਇਸ ਠਹਿਰਾਵ ਦੌਰਾਨ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

2. ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ * ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲਗਭੱਗ ਬਿਨਾਂ ਬੁਦਬੂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਤੋਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੱਟੀ
1 ਦਿਨ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ (ਇੱਕ ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਕ ਡਾਇਪਰ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਚਮਚ ਜਾਂ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਗਿਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1-2 ਚਿਪਚਿਪੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ/ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ (ਮੈਕੋਨੀਯਮ)
2 ਦਿਨ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1-2 ਚਿਪਚਿਪੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ/ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ (ਮੈਕੋਨੀਯਮ)
3 ਦਿਨ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਜਿਆਦਾ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ (ਇੱਕ ਜਿਆਦਾ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਕ ਡਾਇਪਰ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਚਮਚ ਜਾਂ 45 ਮਿਲੀ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ)	• ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੂਰੀਆਂ/ਹਰੀਆਂ/ਪੀਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ
4 ਦਿਨ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਵਧੇਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	• ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੂਰੀਆਂ/ਹਰੀਆਂ/ਪੀਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ
5-6 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਵਧੇਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	• 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵੱਡੀ, ਨਰਮ, ਪੀਲੀ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਟੱਟੀਆਂ (ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟੱਟੀ ਇੱਕ ਕੁਆਰਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ**
6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	• ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਵਧੇਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	• 3-4 ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜਾਂ 1 ਵੱਡੀ, ਨਰਮ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਟੱਟੀ/ਹਫ਼ਤਾ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ 1-7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪੀਲੀ ਟੱਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਟੱਟੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਾਂਗ ਨਰਮ, ਜਾਂ ਦਾਣੇਦਾਰ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ:

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਭਾਰ 7% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦਿਨ 5 ਤੱਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਧੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਪਹਿਲੇ 3-4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 20-35 ਗ੍ਰਾਮ (2/3-11/4oz) ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

4. ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ

ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਦੇ ਉਹ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

5. ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਲਕਾਰੀ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸੁਚੇਤ ਦਿਖਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚਾ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਤਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਦਾ ਹੈ
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੇ ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨਾ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਤਨ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ

- ਆਪਣੇ ਸਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਸਾਬੁਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਬੁਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਉਹ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ। ਆਪਣੀ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਖਤ ਹੋਣ

ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਨਿੱਘਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਨੋਟ:ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਠੰਢੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਠੰਢਾ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੇ ਇੱਕ ਠੰਢਾ ਕੰਪਰੈਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੰਢਾ ਕੰਪਰੈਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ

- ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਪੈਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜੈਲ
- ਜੰਮੇਂ ਹੋਏ ਮੱਟਰ ਦਾ ਬੈਗ
- ਜੰਮਿਆਂ ਹੋਇਆ ਗਿੱਲਾ ਤੌਲੀਆ

ਗਰਮੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ
- ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ

ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਰਮੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਨਿੱਘਾ ਗਿੱਲਾ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਡਾਇਪਰ
- ਹੇਠਾਂ ਗਰਮ ਪੈਡ ਰੱਖਣਾ
- ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ

ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਪੰਨਾ 17 ਤੇ *ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ* ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਖਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਲ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਖੇਤਰ ਹੋਵੇ
- ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ

ਦੁੱਖਦੀਆਂ/ਦਰਦਨਾਕ ਚੂਚੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕੋਮਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Breastfeeding should not be painful when your baby is positioned and latched properly.

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ:

- ਮੂੰਹ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਹੋਣ
- ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਧਸੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ:

- ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੇ ਹੋਣ
- ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੋਵੇ
- ਸਤਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵੱਲ ਹੋਵੇ
- ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਵੇ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸਤੇ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲੋ (ਕੇਵਲ ਤਦ ਜੇਕਰ ਨਿੱਪਲ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੇ ਛਾਲੇ ਨਾ ਹੋਣ)
- ਆਪਣੀ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਤੋਂ ਉੱਤਰੇ ਤਾਂ ਚੁੰਘਣ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਪਾ ਕੇ **ਜਾਂ**
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਣ ਦੁਆਰਾ

ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਦਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੈਚ ਅਤੇ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਤਨ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੱਥ ਰਾਹੀ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਲ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਅਰਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਤਨ ਦੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਿਕਾਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਾਲਣਾ ਹੈ

1. ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਦੇ ਨਿਕਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ "ਸਾਫ਼" ਕੱਚ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ (ਬੀਪੀਏ ਰਹਿਤ) ਬਰਤਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। "ਸਾਫ਼" ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਗਰਮ ਸਾਬੁਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸਤਹਿ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਤੇ ਛੱਡਣਾ।

3. ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:
   - ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਰੱਖੋ
   - ਨਿੱਪਲਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ
   - ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਾਓ

4. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ (ਚੱਕਰ) ਤੇ ਰੱਖੋ।

5. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ 2 ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਧੱਕੋ।

6. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਓ; ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਟੈਪ 4, 5 ਅਤੇ 6 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਸਤਨ ਵੱਲ ਬਦਲੋ।

ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਿਕਾਲੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਤਨਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਧੀਰਜ਼ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਹੀ ਬੂੰਦਾਂ ਨਿਕਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਾਲਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਖਾਲ੍ਹੀ ਹੋਣ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਜੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਵ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਤਨਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨ ਦੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਡੱਬਾ

- ਇੱਕ ਹਵਾ-ਬੰਦ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਚ ਜਾਂ ਸਖਤ ਪਲਾਸਟਿਕ (ਬੀਪੀਏ ਰਹਿਤ) ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਜਾਰ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ)।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਥੈਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਬੋਤਲ ਲਾਈਨਰ ਬੈਗਾਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੇ ਥੈਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੰਮਣ ਵੇਲੇ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

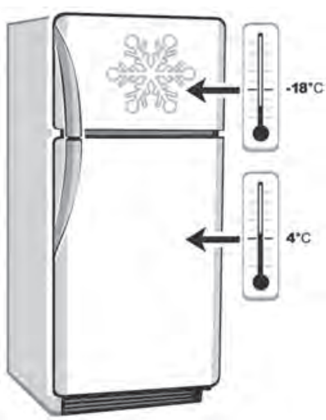
ਡੱਬੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ

ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬੁਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਕ ਸਾਫ਼ ਸਤਹਿ ਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।

* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ) ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਡੱਬੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਰੂਮ ਟੈਂਪਰੇਚਰ: ≤ 25°C ਜਾਂ 77°F 6-8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ



2 ਦਰਵਾਜੇ ਵਾਲੇ
ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਦਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ
-18°C ਜਾਂ 0°F
3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ

ਰੈਫਰੀਜ੍ਰੇਟਰ
≤ 4°C ਜਾਂ 40°F
5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ

ਗਹਿਰੀ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਚੈਸਟ
ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ
-20°C ਜਾਂ -4°F
6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ
ਲਈ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ

- ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ।
- ਸਟੋਰੇਜ਼ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

6-8 ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੂਮ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਤਾਜੇ ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਿਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 6-8 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਿਕਾਲੇ ਤਾਜੇ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।
- ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।
- ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਾਜੇ ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜੰਮਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਡੱਬੇ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ 1 ਇੰਚ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ।

ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਤਾਜੇ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਏ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ:

- ਬਰਫ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਤਨ ਦੇ ਨਿਕਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਜੇਕਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਨਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਚੱਲਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਜੰਮੇਂ ਹੋਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜੋ ਪਿਘਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਨਾਲ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ

ਜੰਮੇਂ ਹੋਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣਾ

1. ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।

2. ਜੰਮੇਂ ਹੋਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 4-24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਿਘਲਾਓ।

OR

3. ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਿਘਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਪਿਘਲਣ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚਲਾਓ।

4. ਕਦੇ ਵੀ ਰੂਮ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੇ ਨਾ ਪਿਘਲਾਓ।

5. ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।

6. ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਨਾ ਹੀ ਪਿਘਲਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਿਘਲਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਜੰਮਾਓ।

ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਜੰਮਾਓ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਿਘਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸਤਨ ਤੋਂ ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣਾ (ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ)

- ਸਤਨ ਦੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੜ੍ਹੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨੇੜਿਓਂ ਪਕੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨੰਦਮਈ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਦਾ ਦੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਡਕਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰੋ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਨਾ ਪਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ
- ਨਿੱਪਲ ਛੱਡਦਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ
- ਚੂਸਣ ਦੀ ਛੋਟੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਜੇਕਰ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਖਾਲ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ/ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ
- ਆਰੰਭਿਕ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰੀਆਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ; ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ –ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲੈਣ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਵ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣਾ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹਰੇਕ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਓ
- ਪਕਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਵੱਡੇ ਬੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ; ਤਤਕਾਲ ਭੋਜਨ ਲਈ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਹਰ ਵਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲਿਜਾਓ
- ਕੱਟੀਆ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਓ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਖਾਓ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

ਲਗਭੱਗ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਦਰਰਿਜ਼ਕ ਨੂੰ **(416-813-6780)** ਤੇ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਤਨਪਾਨ ਅਤੇ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ (ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ)

ਸਤਨਪਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਭ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਏ ਹੋਣ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਇਆ ਹੋਵੇ।
    - **ਪੂਰਾ ਸਤਨਪਾਨ** ਕਰਾਇਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨ ਦੇ ਚੁੰਘਣ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
    - **ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਇਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ**, ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ਼, ਜੂਸ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਭਰਨ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ)
    - **ਪੂਰਾ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਂ ਲਗਭੱਗ ਪੂਰਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਇਆ ਹੋਣਾ**, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰੇਕ 4 ਘੰਟੇ ਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਵਿਚਕਾਰ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਤਰਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
3. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਕੰਡੋਮ (ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ)
- ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ
- ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ – ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- I.U.D (ਇੰਟਰਾ-ਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਈਸ)
- ਨਸਬੰਦੀ
- ਡਿੰਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦਾ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ।

ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵ

1. ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
2. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ, ਇੱਕ ਢਿੱਲੇ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਟੌਪ, ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਟੌਪ ਪਹਿਨੋ। ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਢਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।
3. ਬਸ ਇਹ ਕਰੋ!

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

1. ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕੋ।
2. ਮਾਲਕ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:
   - ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਛੱਡਣ, ਜਾਣ ਜਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜ਼ਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
4. **www.hrto.ca** ਤੇ ਜਾਂ **1-866-598-0322**. ਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜੀ ਫਾਰਮ **www.hrto.ca**. ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ **www.hrlsc.on.ca** ਤੇ ਸੁਝਾਵ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਲੀਗਲ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **1-866-625-5179** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਦਲੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਵ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ 2 ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਹੀਨੇ 6 ਤੇ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਿਉਂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ?

- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਤਨਪਾਨ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਰਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਕੋਮਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹੋਣ; ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਸਤਨ ਦੇ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬਦਲਾਵ

ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਵਿਚਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਉਸ ਦੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦ ਨਿਕਾਲਣਾ

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੰਦ ਨਿਕਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਸੂੜਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਠੰਢਾ, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਰਿੰਗ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਦਿਓ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਕਹੋ "ਨਹੀਂ" ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਗਲਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਲਓ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਉਹ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਚਾਨਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਪਸ ਸਤਨ ਵੱਲ ਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:

- ਉਸ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਉਦੋਂ ਕਰਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਧੀਰਜ਼ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਭਰ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਇੱਕ ਕੱਪ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਸਤਨਪਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਪਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੇ ਪਰਤਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਕਾਲੋ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਰਤਣ ਤੇ ਸੁਝਾਵ

- ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਹਿਉਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਣ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਸਤਨਪਾਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਦੋਨੋਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਿਆ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਣ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਪਿੰਗ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਕਾਲੇ ਗਏ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕੋਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਸਤਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਕੱਠਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ।

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਦੋਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

   ਉੱਤਰ: ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਦਾਈ, ਸਤਨਪਾਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

   ਉੱਤਰ: ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਕੇਵਲ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ “ਸਹੀ ਸਮਾਂ” ਨਹੀਂ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ 2 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂ ਕੀ ਤਾਂ ਵੀ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

   ਉੱਤਰ: ਲਗਭੱਗ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

4. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਪ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

   ਉੱਤਰ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ, ਆਰਾਮ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ। ਬੱਚੇ ਔਸਤਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-21/2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਲੰਮੇਂ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਆਪਣੇ ਰੋਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ
   - ਇੱਕ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣਾ
   - ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਲਪੇਟਣਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਾਪੜਣਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣਾ

5. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

   ਉੱਤਰ: ਦੂਜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲਾ ਲੈਚੈ ਲੀਗ, ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਗਰੁੱਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ **416-338-7600** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਰ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)
416-338-7600

ਅਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਕਲੀਨਿਕਾਂ
- ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ
- ਸਿੱਖਿਆ
- ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਰੈਫ਼ਰਲ

ਦੇਖੋ **toronto.ca/health/breastfeeding** ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣਾ
- ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਔਨਲਾਇਨ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਲਾਈਵ ਈਚੈਟ
ਮੁਫ਼ਤ • ਗੁਪਤ • ਗੁਮਨਾਮ

PREGNANCY TO PARENTING
Information from health professionals

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ, ਸਤਨਪਾਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **pregnancytoparenting.ca** ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਂਟਾਰੀਓ

24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
7 ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ
1-866-797-0000

ਟੋਰਾਟੋਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਲ ਉਹ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ WHO/UNICEFਬੱਚਾ-ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਹੁਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

PH1401GB009 (Rev. January 2017)

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health